



УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

В период каникул школьники будут оставаться дома. В эти дни у детей появится много свободного времени, поэтому будет не лишним напомнить о правилах безопасности и возможных мерах предупреждения чрезвычайных ситуаций:

- Осуществлять должный контроль за детьми для их безопасности.
- Не оставлять младших школьников одних дома.
- Составить список телефонов, куда можно позвонить в экстренных ситуациях.
- Постоянно будьте в курсе, где и с кем находится ваш ребенок, контролируйте место пребывания ребенка.
- Не допускать пребывания несовершеннолетнего в местах нахождения, где могут причинить вред ребенку.



В плане укрепления здоровья и профилактики гриппа, ОРВИ

- Соблюдать режимные моменты во время каникул: соблюдение приема пищи, вовремя ложиться спать, чтобы сон был достаточный.
- Избегать места скопления людей.
- Избегать контакта с больными людьми.
- Чаще мыть руки, реже касаться руками носа и губ.
- Больше проводить время на свежем воздухе, прогулки и спортивные занятия на свежем воздухе - лучший способ отдыха на каникулах
- Проводить чаще влажную уборку дома и проветривание.
- Сохранять физическую активность, побольше читать художественную литературу.

A decorative header featuring a dense arrangement of autumn leaves in various shades of orange, yellow, and red, scattered across a light blue and yellow background. The leaves are of different shapes and sizes, creating a vibrant, seasonal frame for the title.

Детский травматизм ОСЕНЬЮ

В осенние каникулы важно позаботиться о сохранении здоровья и безопасности. Чтобы каникулы прошли без ограничений, чтобы ребенок провел их с пользой для своего соматического, психологического и психического здоровья советуем:

1. Соблюдать правила дорожного движения в осеннее время. Быть осторожными и внимательными во время движения по дороге, особенно в вечернее время суток.
2. Не разговаривать с незнакомыми людьми, не садиться в незнакомый транспорт.
3. Осторожно обращаться с газовыми и электроприборами, предметами бытовой химии, лекарственными препаратами.
4. Не подходить, не трогать руками подозрительные предметы. В случае обнаружения сообщить взрослым, в полицию.
5. Находясь дома, не открывать дверь незнакомым людям.
6. Не пребывать на водоёмах в период осенних каникул.
7. Всегда сообщать родителям о своем местонахождении.
8. Не находиться на улице без сопровождения взрослых после 22 часов несовершеннолетним до 16 лет, после 23 часов - с 16 до 18 лет.
9. Соблюдать правила поведения в общественных местах.
10. Не увлекаться длительным просмотром телевизора, многочасовой работой за

- Предупредите о необходимости соблюдения мер безопасности при обращении с острыми, колющими и режущими предметами, легковоспламеняющимися и взрывоопасными веществам.
- Установите нормы пользования гаджетами: продолжительность непрерывного занятия за компьютером для детей в возрасте с 7 – 12 лет составляет 20 минут, а старше – не более 30 минут.

Помните, что во время каникул ответственность за жизнь и здоровье детей несут родители!

Будьте внимательны и здоровы!